View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Comment allez-vous ?

Cette semaine, je vous annonce que mon site web se refait une 'tite beauté avec envoi de liens automatique après chaque inscription en ligne pour vous simplifier la vie. Alleluia !
A suivre prochainement, une nouvelle offre d'abonnements pour mes cours.

Une **masterclass GRATUITE ce dimanche** (suite au succès de dimanche dernier): **SWEET SUNDAY 11/02 à 10h**
On a des surprises sympas avec Clément Thomas.
Enfin, il reste 3 places pour l'escapade tous niveaux à Etretat
Vous êtes prêtes ?

C'est parti !

01

SWEET SUNDAY
gratuit

Dimanche 11/02 | 10h00-11h00

Une masterclass 100% gratuite d'1h00 en 2 parties : un **wake up Pilates** avec moi (**30mns**) puis tous nos **bons tips healthy** avec Clément. Nous réservons de jolies **surprises** aux participant(e).s.

JE M'INSCRIS ICI

MON SITE LUDIPILATES

DU NOUVEAU

Dès la fin du mois de février, **pour chaque inscription aux Wake Up Pilates ou Together Sunday,** vous recevrez **automatiquement votre lien zoom.** Finis les oublis !

Idem pour les replays, qui seront mis à disposition sur mon site une fois le cours terminé !

J'envisage de vous proposer **une nouvelle offre d'abonnement** pour ces cours en ligne (avec/sans engagement) plus simple pour moi et surtout plus avantageuse pour vous.

Je vous en reparlerai ici

02 DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS

ESCAPADE ETRETAT

L'escapade aux Tilleuls d'ETRETAT est bientôt au complet. Il ne reste plus que 3 places

Situé à seulement 300m de la mer et en plein centre d'Etretat, les Tilleuls est un hôtel particulier magnifique et propice à cette parenthèse 100% sportive & joyeuse.

Il reste 2 places dans la suite Tilia et 1 place dans la chambre LIPA BLEUE

INFOS ICI

03

Dimanche 25 fevrier

TOGETHER SUNDAY

19h00 sur Zoom

Reprise du

TOGETHER SUNDAY

dimanche 25 février à 19h00 !

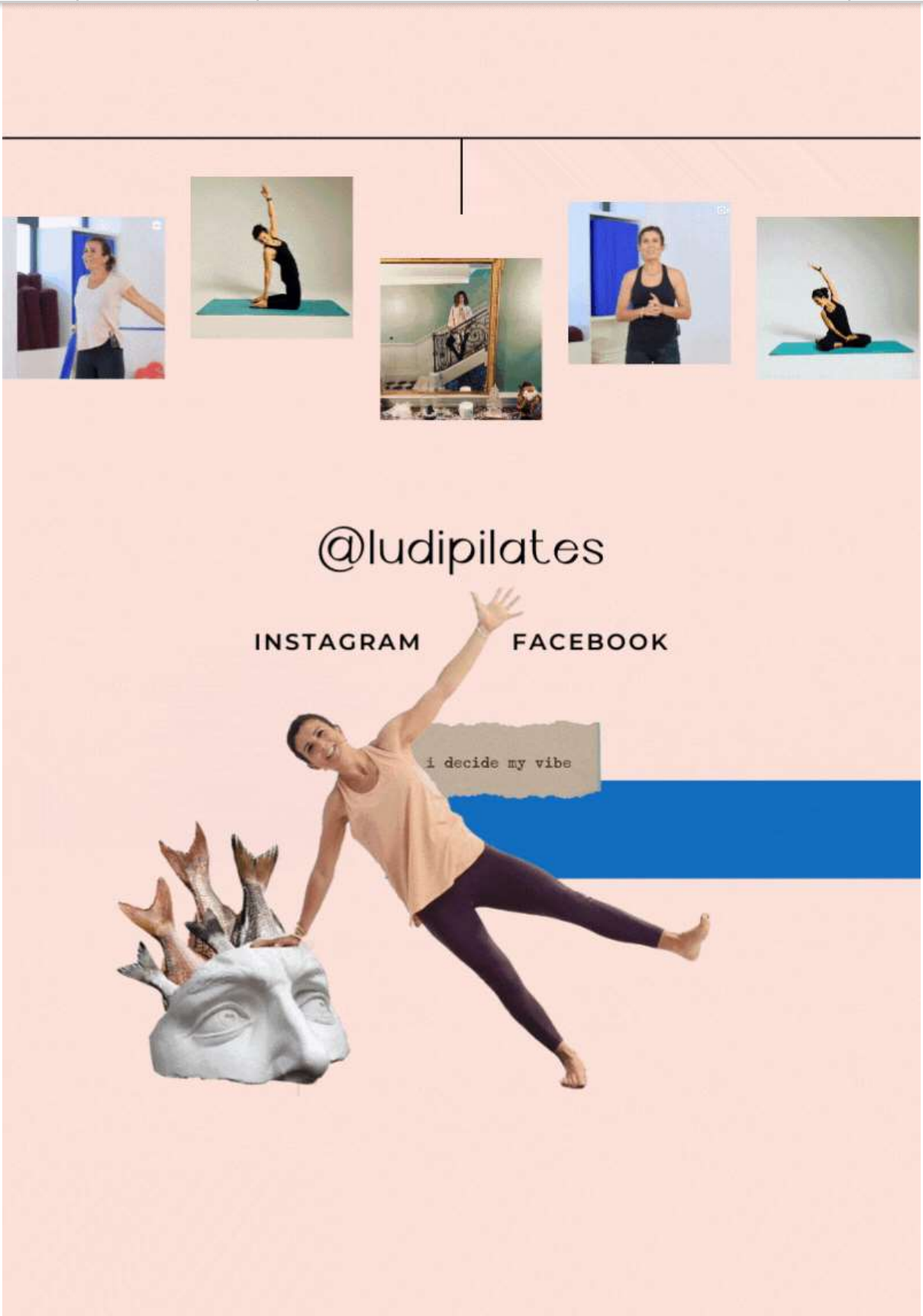
ou comment se recharger en énergie grâce au mouvement :)

TOGETHER PILATES

“Mauvaises postures, manque de vitalité, affaissement du corps, et usure, à la fois physique et psychologique... Voilà les maux auxquels nous sommes soumis par l’empressement de la vie quotidienne, les mauvaises habitudes ou encore les exercices physiques malmenés ou mal compris. Joseph Pilates, par sa méthode, valorise une discipline, “Corps/esprit” (Body/Mind) dont l’objectif est d’améliorer sa posture, en travaillant les chaînes musculaires du corps et d’avoir un contrôle de ses mouvements et de sa respiration en conscience. Attardons nous sur les principes de cette méthode... “

Page 21 de **PILATES TA VIE**

LUGDIVINE MEYTRE



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.